

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAK SILA DENGAN
MELAKUKAN MODIFIKASI BOLA DENGAN MODEL BERPASANGAN
PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW MURID KELAS VA SD
NEGERI KIP MACCINI KOTA MAKASSAR**

***IMPROVING THE CAPABILITIES OF SEPAK SILA BY BALL MODIFYING
WITH PAIRED MODEL IN SEPAKTAKRAW GAME ON VA SD NEGERI KIP
MACCINI MAKASSAR CITY***

OLEH

1). RESKI AHMADI FAJAR

reskiahmadifajar1@gmail.com

2). SUWARDI

3). RAMLI

1). Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

2). FIK UNM

3). FIK UNM

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw murid kelas VA SD Negeri Kip Maccini Kota Makassar melalui modifikasi bola dengan menggunakan model berpasangan. Melihat masih banyaknya murid yang kurang tertarik sehingga kurang bersungguh-sungguh dalam kegiatan pembelajaran sepaktakraw, hal tersebut menyebabkan hasil kemampuan sepak sila yang tidak maksimal dalam bermain sepaktakraw.

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Objek penelitian melalui modifikasi dan model berpasangan pada permainan sepaktakraw sedangkan subjeknya adalah 30 murid kelas VA SD Negeri Kip Maccini Kota Makassar. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes Psikomotor, Afektif dan Kognitif.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan kemampuan murid dari siklus I dan siklus II, peningkatan kemampuan sepak sila dinilai ketuntasan murid di siklus I, 50%, dan nilai ketuntasan peningkatan kemampuan sepak sila di siklus II. 86,7%. sehingga peningkatan ketuntasan di akhir siklus II

sebesar 86.7%. Peningkatan kemampuan sepak sila pada permainan sepaktakraw dapat dilihat dari nilai KKM (75%), Setelah dilakukan tindakan pada siklus I di mana terdapat 5 murid dalam skala 5 (Baik sekali) Demikian pula pada skala 4 (Kategori baik) menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 10 murid dan meningkat di siklus II menjadi 13 murid, dari 30 murid dan pada siklus II murid yang tuntas sebanyak 28 orang atau 86.7 %.

Kesimpulan penelitian ini adalah dengan menggunakan modifikasi bola melalui model berpasangan dapat meningkatkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada murid kelas VA SD Negeri Kip Maccini kota makassar Tahun Pelajaran 2018/2019. Saran penelitian ini untuk guru-guru penjas diharapkan dapat menggunakan sebuah model pembelajaran yang efektif pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Kata kunci : permainan,sepaktakraw,modifikasi,model

A. Pendahuluan

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan bola besar asli Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berhadapan atau berlawanan dan masing-masing regu terdiri atas tiga pemain. Ketiga pemain itu masing-masing memiliki peran yaitu tekong, apit kiri, dan apit kanan. Dalam bermain, mereka dibatasi oleh net atau jaring dilapangan rata berbentuk persegi empat panjang yang dapat dilakukan didalam maupun di luar ruangan yang bebas rintangan.

Permainan Sepaktakraw dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang dimulai dengan melakukan sepak mula oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Sebaliknya pemain lawan berusaha memainkan bola dengan menggunakan kaki dan menggunakan anggota badan lain kecuali tangan. Bola hanya diperbolehkan tersentuh tiga kali baik oleh seorang pemain ataupun secara bergantian.

Permainan Sepaktakraw tidak terlepas dari tujuan pembinaan dan peningkatan kemampuan sehingga diajarkan disekolah formal. Untuk mencapai pembelajaran yang baik dalam bidang Sepaktakraw di butuhkan sarana dan prasarana yang memadai serta bimbingan dan pengawasan dari guru dan pembina. Guru atau Pembina harus mampu menguasai dan memahami perkembangan peserta didik baik secara fisik maupun psikis. Dan teknik permainan Sepaktakraw disekolah formal, murid akan mampu

mengembangkan kemampuannya secara optimal apabila memenuhi faktor faktor psikologis kemenangan regu ditentukan oleh penguasaan teknik bermain individu dan kerjasama dalam regu, kualitas pemain akan semakin baik. Selain itu di perlukan keterampilan dasar dan keterampilan khusus yang menunjang penguasaan individu, keterampilan dasar meliputi, sepak sila, sepak kura/sepak kuda, sepak badek dan menggunakan sepak paha sundulan kepala(Heading). Adapun keterampilan khusus meliputi sepak mula (servis), menerima bola dari servis, smash (pikulan yang keras dan tajam yang mengarah kearah bidang lapangan lawan) dan block (menahan serangan lawan)

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan yang berjalan di SD Negeri Kip Maccini Kota Makassar, materi pembelajaran yang diberikan kepada murid masih kurang bisa diaplikasikan dengan baik, terutama pada materi pembelajaran Sepaktakraw.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan terhadap murid di SD Negeri Kip Maccini Kota Makassar terutama murid kelas VA terdapat kekurangan yang sangat mendasar dalam kemampuan bermain Sepaktakraw khususnya sepak sila, sepak kura, sepak mula dan smash, baik itu dalam hal model pembelajaran langsung, maupun sepak sila secara individu. Namun diantara keempat kekurangan tersebut penulis lebih mengamati kekurangan dalam hal sepak sila

B. Kajian Pustaka

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada murid untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasmani murid akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan

kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui Pembelajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam Pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan Pembelajaran.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Cholik Mutohir (Cholik Mutohir, 1992). Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat

dalam bentuk permainan, perlombaan/”pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

1. Hakikat pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan murid sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Definisi pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

2. Belajar Dan Pembelajaran

Belajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang agar memiliki kompetensi berupa keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan. Belajar juga dapat dipandang sebagai sebuah proses elaborasi dalam upaya pencarian makna yang dilakukan oleh individu. Proses belajar pada dasarnya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atau kompetensi personal.

Gagne mendefinisikan istilah pembelajaran sebagai “*a set of events*

embedded in purposeful activities that facilitate learning”. Pembelajaran adalah serangkaian aktivitas yang sengaja diciptakan dengan maksud untuk memudahkan terjadinya proses belajar.

Definisi lain tentang pembelajaran dikemukakan oleh Patricia L.Smith dan Tillman J.Ragan (1993) yang mengemukakan bahwa pembelajaran adalah pengembangan dan penyampaian informasi dan kegiatan yang diciptakan untuk memfasilitasi pencapaian tujuan yang spesifik.

3. Kemampuan Bermain Sepak Takraw

Permainan Sepaktakraw termasuk suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan di batasi oleh sebuah net, bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastic *synthetic fibre* yang dianyam bulat. Permainan ini Menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan dan bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan melewati net.

Sedangkan ukuran lapangan Sepaktakraw ini: (1) ukuran lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 13,40 x 6,10 meter, (2) Tinggi putra net 1,55 m di pinggir dan minimal 1,52 m di tengah, tinggi net putri 1,45 m di pinggir dan minimal 1,42 m di tengah, (3) berat bola antara 170-180 gram untuk putra dan 150-160 gram untuk putri dan keliling bola 42-44 cm untuk putra dan 43-45 cm untuk

putri, (4) jumlah pemain satu regu 3-4 orang (Adam, 1990: 7-9). dalam Achmad Sofyan Hanif (2015:22)

C. METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Hamzah.B.Uno, Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri,dengan tujuan untuk memperbaiki kenerjanya sebagai guru,sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik,dan hasil belajar murid lebih baik. Sedangkan menurut Dave ebbut, seperti yang di kutip oleh D Hopkins bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu studi yang sistematis dalam usaha meningkatkan praktik-praktik atau latihan-latihan dalam bidang pendidikan yang dilakukan oleh sekelompok orang berdasarkan tindakan nyata dan refleksi diri akibat akibat dari tindakan tersebut. Orang orang yang melakukan penelitian tindakan kelas adalah orang yang menginginkan perubahan dari apa yang selama ini di jalangkan dan ingin lebih baik. PTK ini meliputi empat tahap pelaksanaan yaitu : perencanaan, tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi. Adapun penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:

1. Menyusun rencana tindakan, dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, di mana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan
2. Pelaksanaan tindakan, merupakan implementasi atau penerapan isi

rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

3. Pengamatan/observasi, kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat.
4. Refleksi, merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali a yang sudah dilakukan.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategori	Siklus I		Siklus II	
	F	%	F	%
86 – 100	5	16,7	0	0
75 – 85	10	33,4	13	86,7
56 – 74	13	43,3	2	13,3
41 – 55	2	6,6	0	0
0 – 40	0	0	0	0
Jumlah	30	100	15	100

1.Hasil Siklus I dan Siklus II

Pembahasan Siklus I

Berdasarkan hasil analisis kualitatif dengan analisis interaktif, yaitu teknik analisis yang terdiri atas tiga komponen kegiatan yang saling terkait: reduksi data, paparan (*display*) data, dan penarikan kesimpulan. Terlihat pada dasarnya bahwa pelaksanaan melalui model Berpasangan dan berkelompok

memberikan perubahan pada kemampuan sepak sila murid kelas VA SD Negeri Kip Maccini Kota Makassar yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II.

Pada tabel 4.1 yang berisikan data awal murid kelas VA SD Negeri Kip Maccini Kota Makassar, dari 30 murid, dimana 3 murid (30%) dalam skala 3 (Cukup), 17 murid (70 %) dalam skala 2 (Kurang) Pada siklus I dari 30 jumlah murid Terdapat 50 % (Tuntas) dan 50% (tidak tuntas) dimana 5 murid (16. 7%) dalam skala 5 (Baik Sekali), 10 murid (33.4%) dalam skala 4 (Baik) 13 murid (43,3%) dalam skala 3 (Cukup) dan 2 murid (6,6%). Pada siklus II dari 30 murid, terdapat 13 murid dengan persentase 86.7 % dalam kategori tuntas dan 2 murid dengan presentase 13.3% dalam kategori tindak tuntas.

Kenyataan yang terjadi merupakan suatu fakta bahwa model pembelajaran Berpasangan dan Berkelompok yang diterapkan di siklus I dan II merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, khususnya dalam materi pembelajaran sepak takraw. Dengan menggunakan model pembelajaran berpasangan dan berkelompok murid dapat bekerjasama dengan temannya, selain itu murid dapat memahami materi pembelajaran, sehingga murid akan mampu menguasai kemampuan yang diajarkan guru.

Model pembelajaran berpasangan dan berkelompok mempunyai peranan penting dalam

hasil kemampuan sepak sila, dengan model pembelajaran berpasangan dan berkelompok yang diterapkan maka hasil kemampuan sepak sila akan semakin baik.

Pembahasan Siklus II :

Seperti halnya pada siklus I, siklus II dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dan satu kali pertemuan untuk tes kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw. Selain itu, setiap pertemuan telah diatur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang akan diajarkan.

Pada siklus II, peningkatan hasil kemampuan sepak sila murid sudah sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan. Perhatian, keaktifan, dan motivasi murid semakin meningkat. Selain itu, perubahan dari segi sikap tingkah laku murid merupakan salah satu target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran. Dari penelitian siklus I dan siklus II, tercatat perubahan – perubahan dari segi sikap murid selama mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan materi sepak sila pada permainan sepak takraw. Melalui penilaian afektif, peneliti mencatat perubahan – perubahan yang terjadi selama proses pembelajaran.

Adapun temuan – temuan Positif yang diperoleh pada siklus II sebagai berikut:

1. Terdapat 13 murid dalam skala 4 (Baik) di siklus II, disebabkan murid dalam penilaian tes psikomotor murid dapat melakukan kemampuan sepak sila sebanyak 17-19 kali dengan benar.
2. Semua murid telah belajar dan bekerjasama dalam model berpasangan dan kelompok pada saat proses latihan sepak sila.
3. Dalam melaksanakan pembelajaran, murid sudah mulai terlihat aktif dalam aktivitas pembelajaran berpasangan dan kelompok
4. Murid tampak gembira dan semangat dalam proses pembelajaran
5. Murid sudah mulai berani melakukan gerakan tanpa adanya keragu – ragan.
6. Semua murid telah memperhatikan guru pada saat menjelaskan.

E. Simpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut : Aktivitas Murid kelas VA SD Negeri Kip Maccini Kota Makassar dalam melakukan sepak sila dengan menggunakan modifikasi bola melalui model berpasangan secara efektif mengalami peningkatan yang cukup berarti. Peningkatan hasil kemampuan tersebut dilihat pada perolehan ketuntasan hasil belajar secara klasikal maupun Individu yang mengalami peningkatan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Asmizar. *Peraturan Perwasitan, Peraturan Permainan, Peraturan Pertandingan Sepaktakraw*, Jakarta: Pb Persetasi, 1990.
- Benny A.Pribadi (2009:86) *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta. Pt. Dian Rakyat
- Achmad Sofyan Hanif. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*.. Jakarta. Pt Rajagraindo 2015
- Darwis Ratinus Dan Dt Penghulu Basah. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud, 1992.
- Denny, Muslim. *Perkembangan Olahraga Sepaktakraw Dan Tokohnya*. Ditjen Olahraga, 2002.
- Hanafi, Hanif. *Sepaktakraw*. Kuala Lumpur: Pustaka Cita Tinggi, 1995.
- Harsono. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Pzlp Ka Depdikbud, 1988.
- Diktora. *Penuntun Pelatih Dan Peraturan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: Ditjen Diklusepora Depdikbud, 1980.
- Gagne, Robert, Leslie J. Briggs & Walter W. Wager. *Principles Of Instructional Design*. New York: Holt, Rinehart'and Wmston, Inc., 1992.

Komaruddin, *Penilaian hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2016

Lutan (1988:15) *Modifikasi Bola* Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional

Mansyur
Muslich. (2009:69) *Melaksanakan Ptk Itu Mudah*. Jakarta. Pt. Bumi Aksara

Hamzah. B. Uno, Nina Lamatengo, Dan Satria M, A. Koni, (2011 :41) *Menjadi Peneliti Ptk Yang Profesional*. Jakarta. Pt. Bumi Aksara

Sukardi. (2013:3) *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas Implementasi Dan Pengembangannya*. Jakarta. Pt. Bumi Aksara

Sulaiman (2008). *Sepaktakraw. Pedoman Bagi Guru Olahraga Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Singer, Robert N. *Motor Learning And Human Performance*. New York: Macmillan Publishing Company Inc., 1980.

Suharsimi Arikunto (2009:16) *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara

Siswoyo Heri Kiswanto (2015) *Pengembangan Model Pembelajaran Sepaktakraw Teknik Dasar Sepak Sila Menggunakan Bolserka Pada Siswa Kelas V Dan Vi Sd*

Yayasan Pendidikan Persekolahan Katolik Santo Lukas Kolam Distrik Muting Kabupaten Merauke Provinsi Papua Tahun 2015. Semarang. Tidak Diterbitkan